



MAKNA JALAN KAKI DITINJAU DARI PERSPEKTIF FILSAFAT DAN KESEHATAN: STUDI FENOMENOLOGIS TERHADAP CAMINO SAN GIOVANNI

Donatus Dole

Mahasiswa Program Doktor Universitas Negeri Malang

Surel: donatus.dole.2201219@students.um.ac.id

Abstract

This study aims to discover the aspects of walking participants awareness. The method used is phenomenological-descriptive. From the research, it was found that: walking means going to a certain point with a purpose; the activity of human life and using the legs given by God; the pilgrimage of life and a true walker is a person who makes meaning every time he walks. Philosophers have also described walking. Nietzsche found that any idea must be born out of the open air and free movement. Kant recognised that walking is simple, without a great mystical union with nature. While Rousseau confessed to never doing anything except walking, the countryside was where he learnt. He claimed to be incapable of thinking properly except when he walking. This research is very relevant to today's context where meaning is really needed in every physical movement. In addition, a healthy lifestyle is not only achieved with big things, but simply by walking.

Keywords: *The philosophy of walking, phenomenological-descriptive, Camino San Giovanni*

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilakukan dalam hubungan yang erat dengan suatu peristiwa sederhana, yakni “Jalan Kaki” yang dilakukan oleh komunitas Seminari Tinggi Interdiokesan San Giobanni XXIII Malang, yang diberi nama Camino San Giovanni. Dalam ranah itu, Mahatma Gandhi pernah berkata: “*We are not going to turn back*”¹. Kalimat ini bernada sama dengan apa yang dikatakan Yesus kepada salah seorang yang hendak mengikuti-Nya: “Setiap orang yang siap untuk membajak tetapi menoleh ke belakang, tidak layak untuk Kerajaan Allah” (Luk 9:62). Ya, ketika seseorang memutuskan untuk berjalan maju, pantanglah bagi dirinya untuk mundur. Mungkin orang merasa

¹ (Gros 2009)



berdiri di antara dua ketegangan ini, ditarik ke arah depan di satu sisi, dan di sisi lain tergoda untuk mundur. Namun, dari kedua kutipan tersebut, baik dari Yesus maupun dari Gandhi, orang diajak untuk terus mengarahkan pandangan ke depan, dan terus berjalan.

Yesus dan Gandhi adalah pejalan kaki sejati karena Tuhan pun ikut berproses di dalam perjalanan fisik dan iman bangsa Israel². Menurut Gandhi, saat berjalan, anda meminta pertanggungjawaban diri sendiri: Anda mengoreksi diri sendiri, menantang diri sendiri, menilai diri sendiri³. Meskipun dia bekerja sebagai pengacara di Afrika Selatan, Gandhi terus berjalan kaki, secara teratur menempuh jarak tiga puluh empat kilometer antara pertanian Tolstoy dan Johannesburg. Dalam perjuangan yang dipimpinnya di pulau Natal, ia kembali mencoba dimensi politik dengan berjalan kaki. Saat membela hak-hak orang India di Afrika Selatan yang menjadi sasaran tindakan yang menjengkelkan atau pajak yang tidak adil, pada tahun 1913 ia mengorganisir, alih-alih demonstrasi sederhana untuk menduduki ruang publik, sebaliknya ia melakukan sejumlah pawai selama beberapa hari. Idenya adalah untuk memprotes tanpa kekerasan, sambil mencoba untuk ditangkap. Gandhi memutuskan untuk mengorganisir pawai dari satu provinsi ke provinsi lain meskipun tidak mendapatkan izin perjalanan wajib. Dengan demikian meningkatkan pembangkangan sipil dalam skala yang besar dan terlihat, tetapi kolektif dan damai⁴.

Lebih lanjut menurut⁵, Gandhi menemukan dirinya di Afrika Selatan; dan merumuskan kosakata baru tentang pemberontakan; sebuah ideologi baru tentang non-kekerasan dan penderitaan diri untuk mengalahkan ketidakadilan rasial dan tirani; untuk menggugah hati nurani para penindasnya. Penentangan yang disengaja terhadap hukum yang tidak adil, kerendahan hati yang merendahkan diri, penerimaan hukuman yang tak tergoyahkan, senyuman yang tak pernah pudar dan pengampunan yang tak henti-hentinya meringkas transformasi seorang manusia biasa menjadi seorang Mahatma, yang mengidentifikasikan dirinya dengan semua umat manusia yang tertindas! Ahimsā, satya dan satyāgraha menjadi semboyan dari filosofi yang ia terapkan dalam tindakannya. Dari perspektif berbeda, Dennis Berry memberi kesaksian tentang perikop Kitab Suci ini: "Di padang belantara persiapkanlah jalan bagi TUHAN, luruskanlah di padang gurun jalan raya bagi Allah kita" (Yesaya 40:3). Baginya, belum pernah ada ayat Alkitab yang memiliki makna dan kebenaran seperti ini. Dia mengatakan:

"Ketika saya duduk di sana di kegelapan musim panas, bertengger di tepi selokan yang mengering di padang pasir Arizona, saya berteriak minta tolong. Itu bukan karena bahaya fisik atau cedera. Itu bukan

² (Borgias 2023)

³ (Gros 2009)

⁴ (Singh 2018)

⁵ (Singh 2018)



karena takut akan keselamatan saya. Itu karena kesedihan, kekacauan mental dan rasa sakit spiritual. Saya tidak mencoba untuk mendapatkan perhatian dari orang yang lewat untuk datang menolong saya. Saya berteriak kepada Tuhan. Saya membutuhkan jawaban. Saya membutuhkan akhir dari siksaan saya. Aku membutuhkan Dia. Butuh waktu bertahun-tahun, dan bahkan banyak jalan yang gelap dan sepi bagi saya untuk menyadarinya, saya mengundang Anda untuk mengikuti saya dalam perjalanan kegelapan, keputusan, dan keselamatan. Ini adalah kisah yang saya sebut sebagai *My Via Dolorosa*”⁶.

Dalam gerak lahiriah yang sama tetapi berbeda dalam tempat, waktu, juga spiritualitas, Camino San Giovanni menampilkan kegiatan jalan kaki dari Seminari Tinggi Interdiokesan San Giovanni XXIII Malang menuju Camping Ground “Kebun Rojo” Batu pada 15 April 2023. Gandhi pernah melakukannya pada tanggal 13 Oktober 1913 di India, memimpin kerumunan massa yang sangat besar: lebih dari 2.000 orang kuat, berjalan tanpa alas kaki, memberi makan diri mereka sendiri dengan sedikit roti dan gula. Pawai ini berlangsung selama seminggu⁷. Dennis Berry menyadari perjalanan hidup dan pencarian imannya sebagai jalan penderitaan yang memakan waktu bertahun-tahun lamanya. Sebaliknya, Camino San Giovanni cukup mentas di akhir pekan.

Kutipan-kutipan di atas memberi gambaran dan alasan mengapa orang melakukan sesuatu. Dalam konteks ini, mengapa mereka melakukan perjalanan, secara spiritual maupun lahiriah. Dengan kata lain, dari mereka yang telah melakukan aktivitas, dan bahkan dapat dikatakan sebagai cara untuk mengekspresikan diri tersebut, kita melihat alasan mendasar dari aktivitas itu sekaligus ungkapan perasaan mereka ketika melakukannya. Dari sini kita beralih ke jalur Camino San Giovanni, di mana suatu peristiwa perjalanan telah terjadi tetapi secara makna belum terungkap. Maka, untuk mengungkapnya, diajukan beberapa pertanyaan: Mengapa para frater dan romo berjalan kaki berkilo-kilo meter jauhnya? Semangat apa yang mendorong mereka untuk berjalan kaki? Mengapa mereka tetap bertahan jalan kaki meskipun merasakan kelemahan fisik? Apa perasaan yang dominan pada saat mengalami peristiwa tersebut? Dari sudut filsafat dan kesehatan, jalan kaki akan diungkap makna dan manfaatnya. Pertanyaan dan pernyataan inilah yang hendak dicari jawabannya dan akan diungkapkan melalui artikel ini.

Telah diketengahkan terdahulu apa yang menjadi gagasan dasar penelitian ini. Dari satu sisi, ada fenomena sekelompok orang berjalan kaki. Tentu saja, berjalan kaki adalah hal yang sangat biasa dalam kehidupan sehari-hari. Tetapi, di sisi lain, sesuatu yang biasa belum tentu hanya memiliki arti yang biasa pula. Ada hal luar biasa yang tersembunyi di balik fenomena tersebut yang tidak kita ketahui. Oleh Edmund Husserl, fenomena tersebut perlu diberi waktu dan kesempatan untuk membuka diri, “*back to the things themselves*” dengan cara menangguk atau

⁶ (Berry 2011)

⁷ (Gros 2009)



memberi tanda kurung ⁸. Dalam hal ini, intensionalitas menjadi penting, yakni bertanya kepada subjek tentang kesadarannya akan apa yang dilakukan dan perasaannya ketika melakukannya, dan tidak secara interpretatif ⁹. Dari sini kita dapat melihat tujuan dari penelitian ini, yakni untuk mengetahui struktur kesadaran subjek yang berjalan kaki dan menghasilkan deskripsi singkat dari fenomena tersebut ¹⁰ melalui pertanyaan-pertanyaan wawancara yang mendalam, dan diteguhkan oleh pandangan filsafat dan kesehatan tentang makna jalan kaki.

METODE

Tujuan menentukan cara, sama halnya dengan penelitian. Tujuan yang ditetapkan dalam penelitian ini menentukan pula cara penelitian ini dilakukan yakni untuk mengetahui struktur kesadaran subjek yang berjalan kaki dan ingin menghasilkan deskripsi singkat dari fenomena tersebut ¹¹, melalui pertanyaan mendasar yang akan diajukan dalam wawancara ¹²: Pertama, apa yang dialami individu dalam fenomena tersebut? Kedua, konteks atau situasi apa yang mempengaruhi pengalaman individu dalam fenomena tersebut? Kedua pertanyaan mendasar ini akan dikembangkan dalam pertanyaan wawancara kepada para partisipan Camino San Giovanni.

Dari penetapan tujuan penelitian di atas, peneliti memilih dan menentukan metode penelitian yang tepat dalam memandu proses kerja penelitian ini, yakni penelitian kualitatif-fenomenologis dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Menurut Lopez dan Willis, ada sejumlah artikel dalam literatur keperawatan membahas perbedaan antara pendekatan deskriptif dan interpretatif dalam melakukan suatu penelitian fenomenologis. Akan tetapi, tinjauan terhadap penelitian menunjukkan bahwa banyak peneliti tidak mengartikulasikan pendekatan mana yang memandu penelitian, dan juga tidak mengidentifikasi asumsi filosofis yang menjadi dasar penelitian. Ketidakjelasan ini menyulitkan pembaca untuk memahami bagaimana pengetahuan yang dihasilkan dari penelitian tersebut dievaluasi dan digunakan (Lopez and Willis 2004:726).

Dalam artikel ini, penulis memilih komponen filosofis dari pendekatan fenomenologi deskriptif dalam melakukan penelitian kualitatif-fenomenologis ini dan mengilustrasikan jenis-jenis pengetahuan yang dihasilkan oleh pendekatan tersebut dengan meninjau penelitian-

⁸ (Morissan 2019; Merriam 2009; Husserl 1970; Husserl and Dahlstrom 2014)

⁹ (Sloan and Bowe 2014)

¹⁰ (Creswell and Creswell 2018)

¹¹ (Creswell and Creswell 2018)

¹² (Creswell and Poth 2018)



penelitian tertentu¹³. Hal ini tentunya seturut apa yang hendak dicari dalam penelitian ini, yakni mengetahui struktur kesadaran subjek dan menampilkannya secara deskriptif, dan bukan interpretatif¹⁴. Penelitian fenomenologis-deskriptif juga bertujuan untuk mendapatkan wawasan dari para partisipan tentang suatu fenomena¹⁵. Jadi, posisi peneliti di dalam penelitian ini adalah sebagai pihak yang menampilkan data apa adanya, baik dari pihak subjek yang mengalami peristiwa maupun dari sisi filsafat jalan kaki¹⁶, dan penelitian terkait kesehatan otot dan tulang¹⁷.

Dalam penelitian ini digunakan teknik *snowball sampling*, yakni peneliti memulai pengumpulan data melalui wawancara dengan beberapa partisipan yang memenuhi kriteria pemilihan, dalam hal ini adalah hanya mereka yang mengikuti Camino San Giovanni dengan berjalan kaki¹⁸, kemudian peneliti bertanya kepada partisipan ini apakah mereka mengetahui atau menunjukkan orang lain yang juga dapat memberikan informasi yang sama dan kaya¹⁹. Saat peserta merujuk ke orang baru yang mengalami hal yang sama berharga, ukuran sampel pun bertambah²⁰.

Untuk partisipan penelitian ini, akan ditentukan dengan mempertimbangkan dua konsep

¹³ Susan Crowther and Gill Thomson, "From Description to Interpretive Leap: Using Philosophical Notions to Unpack and Surface Meaning in Hermeneutic Phenomenology Research," *International Journal of Qualitative Methods* 19 (2020): 1–11, accessed May 5, 2023, <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1609406920969264>; Gina M Reiners, "Understanding the Differences between Husserl's (Descriptive) and Heidegger's (Interpretive) Phenomenological Research," *Journal of Nursing & Care* 01, no. 05 (2012), accessed May 5, 2023, <https://www.omicsgroup.org/journals/understanding-the-differences-husserls-descriptive-and-heideggers-interpretive-phenomenological-research-2167-1168.1000119.php?aid=8614>.

¹⁴ Morissan, *Riset Kualitatif*; Jeremy Miles and Paul Gilbert, *A Handbook of Research Methods for Clinical and Health Psychology* (Oxford University Press, 2005); Herwinda Chandra, *Teologi Rahmat: Keterlibatan Orang Muda Dalam Dialog Interreligius (Analisis Fenomenologis Heideggerian Dalam Terang Teologi Rahmat Karl Rahner Terhadap Transformasi Sikap Dialog Aktivis-Aktivis Katolik Indonesia)* (Malang: Dioma, 2023).

¹⁵ Tania G. Ortiz-Santana et al., "Designing a Phenomenological Study on the Information, Scientific and Academic Literacies of Consolidated and New Researchers," in *Information Literacy in a Post-Truth Era* (Presented at the European Conference on Information Literacy, Springer, Cham, 2022), 224–235, accessed May 9, 2023, https://e-resources.perpusnas.go.id:2393/chapter/10.1007/978-3-030-99885-1_20.

¹⁶ Gros, *A Philosophy of Walking*.

¹⁷ Chatchai Trakulrungsi, "Soleus Push-Ups and Walking Two to Fifteen Minutes After a Meal Boost Metabolism and Regulate Blood Glucose Levels," *Journal of Current Science and Technology* 13, no. 1 (2023): i–iii, accessed April 26, 2023, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2589004222011415>.

¹⁸ Karena ada sebagian peserta Camino San Giovanni yang menggunakan sepeda.

¹⁹ Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*.

²⁰ Michael Quinn Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*, Fourth Edition. (Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc, 2015).



dasar yakni kecukupan data dan kesesuaian data ²¹. Kecukupan mencakup jumlah respon yang dinilai cukup karena telah memenuhi data yang diharapkan oleh peneliti. Kecukupan dalam pengumpulan data juga berarti proses kerja peneliti yang terus mengumpulkan dan menganalisis data sampai tercapai kejenuhan. Sedangkan kesesuaian mencakup isi jawaban yang menunjukkan kesesuaian atau konsisten dengan apa yang diharapkan oleh peneliti. Merriam mendefinisikan konsistensi penelitian kualitatif sebagai seberapa cocok temuan dengan data yang terkumpul ²². Dari konsep dasar ini akhirnya ditentukan bahwa tidak ada jumlah minimal partisipan dalam penelitian kualitatif.

Peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur satu per satu sebagai metode pengumpulan data, karena pertanyaan penelitian dapat dijawab dengan baik menggunakan jenis wawancara ini. Dalam wawancara semi terstruktur, peneliti mencakup pertanyaan yang sama dengan masing-masing peserta, dengan menggunakan panduan wawancara yang telah dirancang sebelumnya. Namun, peneliti memiliki fleksibilitas untuk menyelidiki dan mengajukan pertanyaan lebih lanjut ²³. Para peneliti setuju bahwa wawancara semi-terstruktur memberikan data yang kaya karena memberikan kebebasan kepada pewawancara untuk mengajukan pertanyaan lebih lanjut, dan memberikan kebebasan kepada partisipan untuk membagikan pemikiran dan pengalaman mereka dengan cara mereka sendiri ²⁴. Selain itu, mengajukan pertanyaan terbuka memaksa pewawancara untuk lebih banyak mendengarkan dan fokus pada tanggapan ²⁵, karena esensi dari “mendengarkan” adalah fokus pada orang lain, bukan pada diri sendiri ²⁶.

Metode pengumpulan data yang dipilih dalam penelitian ini adalah wawancara. Alasannya adalah karena wawancara sebagai salah satu teknik paling populer yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian kualitatif pada umumnya maupun kualitatif fenomenologis deskriptif pada khususnya ²⁷. Dalam sebuah wawancara, seorang peneliti kualitatif terlibat dalam

²¹ Creswell and Poth, *Qualitative Inquiry & Research Design*; Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*; Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*.

²² Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*.

²³ Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*; Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*.

²⁴ Creswell and Poth, *Qualitative Inquiry & Research Design*; Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*; Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*.

²⁵ Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*.

²⁶ John C. Maxwell, *The Five Levels of Leadership: Langkah-Langkah Yang Telah Terbukti Berhasil Memaksimalkan Kemampuan Anda (Terjemahan)*, Cetakan Keempat. (Surabaya: MIC PT Menuju Insan Cemerlang, 2022).

²⁷ Creswell and Poth, *Qualitative Inquiry & Research Design*; Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*; Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*.



percakapan dengan seorang partisipan, dengan sengaja berusaha mendapatkan informasi dan perspektif yang berkaitan dengan topik yang diteliti²⁸. Mendapatkan perspektif dari orang yang mengalami tentang topik yang sedang diteliti memberikan informasi yang bermakna dan berguna²⁹ dan membuat mereka berbicara tentang perspektif mereka melalui pengajuan pertanyaan terbuka memberikan data deskriptif yang kaya³⁰ dari pengalaman dialami para partisipan.

Wawancara sangat berguna dalam situasi di mana topik penyelidikan tidak dapat diamati secara langsung, seperti perasaan, pikiran, dan interpretasi³¹. Selain itu, wawancara sangat membantu untuk mendapatkan informasi tentang sejarah masing-masing partisipan, yang lagi-lagi sulit ditemukan tanpa berbicara langsung dengan partisipan³². Wawancara juga memberikan peneliti kontrol dengan memilih dan mengurutkan pertanyaan yang akan diajukan³³. Kontrol ini mencegah peneliti menjadi pendengar pasif dan memungkinkan peneliti menghasilkan makna bersama dengan para partisipan pejalan kaki.

Dalam penelitian ini, pertanyaan seputar struktur kesadaran subjek yang berjalan kaki dan menghasilkan deskripsi singkat dari fenomena tersebutlah yang akan menjadi instrumen utama pertanyaan wawancara. Peneliti merumuskan setiap pertanyaan dengan cara yang mudah dipahami partisipan, karena mengajukan pertanyaan yang jelas adalah kunci untuk memperoleh data deskriptif yang kaya dalam wawancara³⁴. Peneliti akan mencoba menghindari mengajukan banyak pertanyaan yang terdiri dari lebih dari satu pertanyaan, mengarahkan pertanyaan yang mengungkapkan bias atau berdasarkan asumsi, dan pertanyaan “ya” atau “tidak” yang tidak mengarah pada data deskriptif yang kaya³⁵.

Berikut daftar wawancara dari empat segmen pertanyaan penelitian ini:

a) *Pertanyaan Seputar Proses dan Tantangan*

1. Bisakah Anda menjelaskan proses Anda dalam mengikuti kegiatan Camino San Giovanni ini sedetail mungkin?

²⁸ Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*.

²⁹ Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*.

³⁰ Creswell and Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.

³¹ Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*.

³² Creswell and Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*; Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*; Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*.

³³ Creswell and Poth, *Qualitative Inquiry & Research Design*.

³⁴ Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*; Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*.

³⁵ Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*; Patton, *Qualitative Research & Evaluation Methods*.



2. Tunjukkan pada saya cara Anda memecahkan masalah selama mengikuti kegiatan!
 3. Di mana proses pemecahan masalah Anda dimulai?
 4. Di mana proses pemecahan masalah Anda berakhir?
 5. Apa saja tantangan utama yang Anda hadapi dalam mengikuti kegiatan ini?
 6. Bisakah Anda memberitahu saya contoh tantangan tak terlupakan yang Anda temui?
 7. Bagaimana Anda mengatasi tantangan-tantangan ini?
- b) *Pertanyaan Seputar Posisi Ideal*
1. Bagaimana Anda mendeskripsikan seseorang yang disebut kuat dalam berjalan kaki?
 2. Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda tahu Anda telah mencapainya?
 3. Bagaimana Anda tahu bahwa Anda telah mengikuti Camino ini dengan maksimal?
 4. Adakah sesuatu yang dapat Anda tunjukkan bahwa Anda maksimal?
- c) *Pertanyaan Pendapat dan Nilai*
1. Apa definisi Anda tentang jalan kaki?
 2. Apa arti menjadi seseorang pejalan kaki sejati?
 3. Apa penilaian Anda tentang kegiatan Camino San Giovanni ini?
- d) *Pertanyaan Perasaan dan Penderitaan*
1. Mengapa Anda mau berjalan kaki berkilo-kilo meter jauhnya?
 2. Semangat apa yang mendorong Anda berjalan kaki?
 3. Mengapa Anda tetap bertahan meskipun kelemahan fisik mendera; berat badan yang menekan, kaki menjadi kram, nyeri tulang, nafas tersengal-sengal?
 4. Apa perasaan yang dominan pada saat Anda mengalami semua peristiwa tersebut?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini akan menampilkan dua bagian penelitian, pertama fenomena ditampilkan, dan kedua fenomena di hadapan filsafat dan teori kesehatan. Kajian pertama berupa tampilan data wawancara beserta proses analisisnya, dan beberapa penelitian terkait, sedangkan kajian kedua



Gambar 1: Peta Pembahasan Penelitian

berupa tampilan sisi filsafat dan kesehatan dalam hubungannya dengan aktivitas jalan kaki. Kedua bagian penelitian ditampilkan secara sekilas dalam format mind map pada Gambar 1.

Tampilan Fenomena Jalan Kaki

1) Menelisik Konsep Sebab-Akibat Suatu Fenomena

Secara dasariah, prinsip sebab akibat tidak pernah bisa diabaikan dari setiap penelitian yang mendalam akan suatu peristiwa, baik peristiwa sejarah, ekonomi, biologi, dan filosofis. Ketika mencari penjelasan ilmiah dari suatu fenomena tertentu, kita sering mencari penyebab atau alasan yang memadai. Kita menanyakan alasan mengapa kita masuk angin dan mengapa suatu lempengan mendidih menjadi panas setelah dihubungkan dengan arus listrik. Dalam situasi seperti ini, jika kita memiliki tingkat pengetahuan umum tertentu tentang masalah ilmiah, kita dapat menyimpulkan bahwa pilek biasanya disebabkan oleh virus dan bahwa pelat didih menjadi panas



karena gesekan elektron pada garis konduktif logam yang berada di dalamnya. Tetapi apa artinya satu peristiwa menjadi penyebabnya dari yang lain? Jawaban awal adalah bahwa penyebab suatu peristiwa adalah apa yang “membuat” peristiwa itu terjadi. Tetapi apa yang kita maksud dengan 'membuat'? Bukankah kurang lebih identik dengan kata 'sebab'? Sudahkah kita benar-benar meningkatkan pemahaman kita tentang sebab-akibat hanya dengan mengganti kata 'membuat' dengan 'penyebab'? Selanjutnya, apakah setiap peristiwa memiliki penyebab tunggal, atau adakah keadaan di mana suatu peristiwa mungkin memiliki lebih dari satu penyebab? ³⁶.

David Hume (1711-1776), yang oleh ³⁷ ditampilkan sebagai “Sang Skeptikus Radikal”, menentang gagasan tentang hubungan yang diperlukan antara sebab dan akibat, jika gagasan ini dianggap sebagai semacam kebutuhan untuk menjelaskan fenomena di alam. Dia bertanya apa yang sebenarnya kita amati ketika kita mengamati penyebab diikuti oleh akibatnya. Pernyataan anti-rasionalis Hume bahwa akal budi tidak dapat menjadi faktor utama yang menghasilkan tindakan moral menjadi dasar bagi seluruh teori etikanya. Pada intinya, Hume menggunakan argumen kausalitas untuk menjelaskan kejahatan dan keburukan serta apa yang memotivasi orang untuk membuat pilihan moral.

Menurut Hume, sebagaimana dikutip dari ³⁸, semua yang dapat kita amati adalah sebagai berikut: (1) sebab mendahului akibat, (2) sebab dan akibat bersebelahan, dan (3) ada korelasi yang konstan sehingga setiap kali kita mengamati jenis sebab yang sama, kita juga dapat menemukan jenis akibat yang sama. Jadi tidak ada hubungan logis antara sebab dan akibat, kita juga tidak dapat mengamati jenis hubungan lain yang diperlukan. Oleh karena itu Hume menyimpulkan gagasan tentang hubungan yang diperlukan antara sebab dan akibat adalah kebiasaan psikologis yang kaku, yang muncul setelahnya setelah secara teratur melihat jenis peristiwa tertentu diikuti oleh jenis peristiwa lain.

Dari sisi lain, John Mackie, seorang filsuf modern yang lebih jauh mengembangkan gagasan kausalitas dalam semangat David Hume, dalam bukunya *The Cement of Universe: A Study of Causation* ³⁹ mendefinisikan “penyebab” sebagai apa yang disebut sebagai *INUS Condition*. Untuk menjelaskan apa artinya ini, Mackie menggunakan kebakaran rumah sebagai contoh. Setelah kejadian seperti itu, kebanyakan orang, terutama perusahaan asuransi, ingin mencari tahu apa penyebab kebakaran itu. Pemadam kebakaran setempat biasanya melakukan penyelidikan formal,

³⁶ Lars-Göran Johansson, *Philosophy of Science for Scientists* (Cham: Springer International Publishing, 2016), accessed October 22, 2022, <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-26551-3>.

³⁷ F. Budi Hardiman, *Filsafat Modern: dari Machiavelli sampai Nietzsche* (Gramedia Pustaka Utama, 2004).

³⁸ Johansson, *Philosophy of Science for Scientists*.

³⁹ John L. Mackie, *The Cement of the Universe: A Study of Causation*, Repr., Clarendon library of logic and philosophy (Oxford: Clarendon Pr, 2002).



untuk menentukan penyebab kebakaran. Jadi mari kita asumsikan bahwa penyelidikan menyimpulkan bahwa kebakaran itu disebabkan oleh korsleting di beberapa kabel listrik yang rusak. Percikan api tercipta pada saat tirai di dekatnya menyala sebentar dan karena tidak ada orang di rumah untuk memadamkan api atau menghubungi Pemadam Kebakaran, maka seluruh rumah terbakar.

Mengapa petugas pemadam kebakaran menganggap kabel yang rusak sebagai penyebab sebenarnya dari peristiwa tersebut? Mengapa tidak tirai? Mengapa dia tidak mengklaim bahwa penyebab kebakaran adalah pemutus arus utama, atau ada oksigen di dalam ruangan? Bukankah masing-masing kondisi ini sama-sama diperlukan untuk terjadinya peristiwa kebakaran?

Secara intuitif ⁴⁰, jelas bahwa dalam kasus ini kita tidak akan pernah mengatakan bahwa keberadaan oksigen, atau saklar, atau keadaan lain apa pun yang tercantum di atas menyebabkan kebakaran. Alasan untuk ini mungkin karena keadaan yang tampak alami dan normal tidak menyebabkan penyimpangan dari peristiwa normal. Sepertinya pikiran kita mengikuti prinsip 'efek abnormal mengikuti penyebab abnormal'. Namun, apa yang dianggap tidak normal tentu merupakan fungsi dari perspektif pribadi kita dan pengalaman pribadi kita. Apa yang mungkin dianggap normal atau abnormal dalam situasi tertentu tidak hanya pertanyaan objektif. Kesimpulan dari argumen ini adalah bahwa 'penyebab' adalah salah satu kondisi yang diperlukan untuk kejadian tertentu, tetapi tidak mungkin untuk secara objektif menentukan kondisi yang diperlukan yang benar-benar menyebabkan kejadian tersebut ⁴¹.

Selanjutnya, konsep 'kondisi yang diperlukan' (*INUS Conditions*) menyiratkan bahwa untuk menghasilkan efek tertentu, semua kondisi yang diperlukan harus diperoleh. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa penyebab adalah komponen yang diperlukan dari serangkaian kondisi yang kompleks, yang bersama-sama menghasilkan efek tertentu, atau karena adanya alasan untuk merujuk *INUS Conditions* sebagai penyebab adalah karena memiliki tingkat kekhususan yang tinggi ⁴².

⁴⁰ Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow*, Cetakan Kesepuluh. (Jakarta: Gramedia, 2022).

⁴¹ Johansson, *Philosophy of Science for Scientists*.

⁴² Johansson, *Philosophy of Science for Scientists*.

2) Menelisik Fenomena Camino San Giovanni dari Para Pejalan Kaki



Gambar 2: Spanduk Kegiatan Camino San Giovanni

Kita telah mengetahui bahwa konsep 'kondisi yang diperlukan' (INUS Conditions) menyiratkan bahwa untuk menghasilkan efek tertentu, semua kondisi yang diperlukan harus diperoleh. Oleh karena itu, kita dapat menyimpulkan bahwa penyebab adalah komponen yang diperlukan dari serangkaian kondisi yang kompleks, yang bersama-sama menghasilkan efek tertentu, atau karena adanya alasan untuk merujuk INUS Conditions sebagai penyebab adalah karena memiliki tingkat kekhususan yang tinggi (Johansson 2016). Maka, menjadi penting pada poin ini untuk kembali kepada halnya *“back to the things themselves”* dan membirakan dirinya terbuka di hadapan kita. Intinya ada pada intesionalitas kesadaran subjek yang melakukan suatu peristiwa⁴³. Hal yang sama berlaku pada para partisipan pejalan kaki pada kegiatan Camino San Giovanni. Mari kita melihat apa kata (alasan) mereka tentang pengalaman jalan kaki untuk menemukan komponen yang diperlukan dari serangkaian kondisi yang kompleks yang melingkupi proses berjalan dan pemaknaan setelah proses tersebut.

Sebagaimana⁴⁴ mengikhtiarkan: *“The freedom in walking lies in not being anyone; for the walking body has no history, it is just an eddy in the stream of immemorial life”*, demikian pula ada berbagai macam alasan, refleksi, dan perasaan dari beberapa pejalan kaki kegiatan Camino San Giovanni 2023 ini. Semua partisipan menemukan bahwa, di dalam proses berjalan kaki, partisipan menikmati acara itu, berdinamika dengan yang lainnya, dan tidak ada duka yang diderita

⁴³ Husserl and Dahlstrom, *Ideas for a Pure Phenomenology and Phenomenological Philosophy. First Book.*

⁴⁴ Gros, *A Philosophy of Walking.*



⁴⁵. Ada partisipan yang mengatakan bahwa dia tidak memikirkan apa yang menjadi beban di luar, sebaliknya menikmati bersama teman-teman ⁴⁶, dan ada pula yang mengatakan bahwa dengan berjalan bersama teman, dia pun belajar ⁴⁷.

Pada Tabel 1 ditampilkan informasi berdasarkan hasil wawancara, dan dari dalamnya peneliti menemukan beberapa tema dan kategori.

Tabel 1: Kategorisasi dan Tematisasi Hasil Wawancara Camino San Giovanni 2023

No	Kategori	Tema
1	Persiapan dan Koordinasi	Proses persiapan dan latihan menghadapi ketidakpastian Fisik sehat, jalan pun kuat Kuat tetapi tetap antisipatif Informasi dan pembagian tugas
2	Strategi	Mengatur ritme dan konsisten Penyesuaian fisik dan situasi Mengolesi kaki dengan minyak supaya tidak lecet Menambah ukuran sepatu
3	Kebersamaan Persaudaraan Kekompakkan	Semangat persaudaraan, sukarela dan solidaritas Punya arah dan tujuan yang sama Memahami teman adalah proses yang tidak gampang Menikmati proses bersama dan mengikuti kegiatan secara maksimal Ngobrol bersama teman sebagai penyemangat dalam perjalanan Teman sebagai motivasi meneruskan perjalanan Mengandalkan kemampuan orang lain
4	Pemecahan masalah	Otak fresh, masalah terpecahkan Ada makanan, selesai masalah Percaya pada pemimpin Pentingnya koordinasi dan mendengarkan tubuh serta teman seperjalanan Tujuan tercapai, masalah pun berakhir Memanfaatkan aplikasi Google Map

⁴⁵ Frater Yudi, "Wawancara Camino San Giovanni 2023," Aplikasi WaveEditor Record & Edit Audio, Mei 2023;
Romo Teguh, "Wawancara Camino San Giovanni 2023," Aplikasi WaveEditor Record & Edit Audio, Mei 2023;
Frater Handika, "Wawancara Camino San Giovanni 2023," Aplikasi WaveEditor Record & Edit Audio, Mei 2023;
Frater Kevin, "Wawancara Camino San Giovanni 2023," Aplikasi WaveEditor Record & Edit Audio, Mei 2023.

⁴⁶ Yudi, "Wawancara Camino San Giovanni 2023."

⁴⁷ Handika, "Wawancara Camino San Giovanni 2023."



No	Kategori	Tema
		Bertanya pada orang lain/warga
5	Tantangan	Tersesat sebagai masalah adalah tantangan mencapai tujuan Uji fisik melalui jalan kaki di jalanan menanjak
6	Motivasi	Menjadi inspirator bagi orang-orang muda Membawa orang lain dalam semangat pencarian Semangat peziarahan/peregrinasi Tujuan sebagai motivasi
7	Kecerdasan Emosi	Saya masih belajar mengendalikan emosi Karena jalan kaki adalah kesenanganku sehingga sedih ketika dijemput pake mobil Bahagia dan tetap semangat meskipun lelah Senang kegiatan eksplorasi
8	Pengembangan diri	Belajar menjadi pribadi yang rendah hati dan sadar diri
9	Definisi	Berjalan kaki berarti menuju suatu titik tertentu dengan tujuan Jalan kaki: aktifitas hidup manusia dan menggunakan kaki yang diberikan Tuhan Pejalan kaki sejati adalah orang yang memaknai setiap kali dia berjalan kaki
10	Nilai	Camino adalah kegiatan yang kreatif Memenangkan perlombaan adalah tanda kemaksimalan Camino merupakan kegiatan yang sederhana tetapi berkualitas tinggi
11	Refleksi	Hidup ini adalah sebuah perjalanan Mendapatkan banyak dari sebuah perjalanan Kebahagiaan itu tak pernah habis dan mengatasi segala kelelahan Menggali makna kehidupan dari kegiatan yang sederhana tetapi berkualitas Duduk diam dan berdoa dalam ketidakpastian Kesempatan berziarah dan retreat

Tematisasi dan kategorisasi di atas merupakan intisari hasil wawancara kepada keempat partisipan peserta Camino San Giovanni. Secara singkat dapat ditemukan di situ tentang konsep, pemahaman, dan alasan para responden tentang proses dan makna jalan kaki. Hampir semua partisipan menemukan bahwa jalan kaki tidak hanya sekedar proses bergerak dari satu tempat ke tempat lain, melainkan juga adalah salah satu usaha menemukan Tuhan dan membawa orang lain dalam perjalanan⁴⁸. Ada pula semangat peziarahan, seperti musafir karena dalam proses berjalan itu banyak hal yang dilihat terus direfleksikan juga segala kelelahan di dalam proses berjalan itu

⁴⁸ Teguh, "Wawancara Camino San Giovanni 2023."



49

Meskipun secara tematis dan kategorisasi di atas sudah menunjukkan sari dari pengalaman para partisipan jalan kaki, deskripsi secara singkat namun menyeluruh akan diperlihatkan dalam poin-poin berdasarkan segmen pertanyaan wawancara yang diajukan kepada keempat partisipan. Deskripsi tersebut akan ditampilkan pada Tabel 2.

⁴⁹ Kevin, "Wawancara Camino San Giovanni 2023"; Yudi, "Wawancara Camino San Giovanni 2023."



Tabel 2: Deskripsi Singkat Hasil Wawancara Camino San Giovanni Berdasarkan Keempat Segmen Pertanyaan

Segmen	Pertanyaan Seputar:	Deskripsi Singkat Hasil Wawancara Camino San Giovanni			
		Yd	Kv	Hd	Tg
1	Proses dan Tantangan	Camino adalah waktu yang disediakan oleh seminari untuk mengadakan acara persaudaraan. Tentu dalam berjalan kaki ini ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan, yakni fisik dan perlengkapan lainnya. Semakin menanjaknya jalannya, maka entah emosi, psikis, pasti akan menimbulkan masalah/tantangan.	Diinfokan bahwa akan ada rekreasi komunitas, pembentukan kelompok, dan mekanisme kegiatan. Terjadi kekeliruan google map sehingga membuat kami harus tersesat, tidak ada penerangan di kebun jeruk milik orang, harus melewati sungai kecil, itu bagi saya tantangan yang tidak terlupakan.	Ada pembagian kelompok, mempersiapkan yel-yel, jargon kelompok. Tapi saya bersyukur karena teman-teman yang lain juga punya kreatif masing-masing. Tantangannya adalah memutuskan waktu berhenti karena setiap orang kan fisiknya berbeda-beda.	Saya menyiapkan sepatu, menyiapkan semuanya, juga fisik. Tantangannya adalah ketidakpastian, malam gelap, lelah, jalannya naik terus, dan usia yang sudah tua tetapi keberadaan saya adalah inspirasi untuk orang muda. Nah, pemahaman itu yang menjadi tantangan tersendiri untuk saya karena saya yang paling tua, dan saya akan belajar tidak menyerah karena 'tidak menyerahnya saya itu' pasti ada artinya untuk mereka.
2	Posisi Ideal	Orang yang kuat berjalan kaki tentu seharusnya adalah secara fisik sehat. Lalu psikis juga harus	Jalan kaki idealnya adalah jalannya tidak terlalu cepa banyak istirahat tetapi teta berjalan, meskipun	Orang yang kuat jalan kaki itu, dia nggak harus berjalan 30 kilo atau 50 kilo, tapi dia itu bisa	Kuat dalam berjalan kaki itu bukan cepat. Kuat berjalan kaki adalah kemampuan untuk mendengarkan tubuh.



Segmen	Pertanyaan Seputar:	Deskripsi Singkat Hasil Wawancara Camino San Giovanni			
		Yd	Kv	Hd	Tg
3	Pendapat dan Nilai	sehat, kemudian persiapan matang.	kelihatannya lambat tapi pasti.	menyesuaikan diri dengan teman-temannya	Mendengarkan tubuh berarti kalau sakit tidak dipaksakan.
		Jalan kaki adalah proses bergerak dari satu titik ke titik lainnya dengan cara/menggunakan fisik kita yang namanya kaki itu. Harus melangkahakan satu kaki duluan dan kemudian melangkahakan kaki yang lain. Tentu harus ada satu kaki yang memulai dulu. Kita menarik itu banyak-banyak melalu perjalanan Camino San Giovanni ini, karena kita tidak sendirian, kita menemukan kesenangan dari teman yang lain, dan teman kita mengambil kesenangan dari kita. Kita	Jalan kaki itu lebih kepada aktifitas hidup manusia yang saya rasa itu wajib setiap hari diajak untuk jalan kaki, jaraknya dekat tetapi tetap diusahakan dengan jalan kaki. Kegiatan Camino San Giovanni ini bagi saya adalah kegiatan yang kreatif dan menunjukkan semangat komuniter. Penguatan kembali kehidupan selama ini, untuk menunjukkan karakter komuniter. Karakter itu bisa keluar dari situasi sulit di luar komunitas, yang belum	Jalan kaki itu berarti seseorang yang mau menggunakan dirinya, menggunakan apa yang diberikan Tuhan, yakni kakinya untuk berjalan. Dengan rekreasi kayak gini itu kayak memicu kita untuk lebih survive gitu, lebih semangat, terus lebih banyak menggali makna-makna kehidupan lah dari kegiatan Camino ini.	Jalan kaki adalah suatu peziarahan untuk memaknai saya ini ngapain. Bagi saya jalan kaki adalah berdoa dengan segala macam situasinya. Lalu, apa pun yang saya temukan di jalan, itu adalah wahyu. Saya harus belajar mengartikan. Karena itu, waktu berjalan kaki, kita nggak usah berdoa lagi, karena semua kelelahan, semua kesakitan, itu adalah doa yang kita persembahkan untuk semua orang. Seminari adalah sarana pemberi cinta. Dia adalah bagian dari Gereja yang melunasi cinta yang kurang dari para formandi. Dia



Segmen	Pertanyaan Seputar:	Deskripsi Singkat Hasil Wawancara Camino San Giovanni			
		Yd	Kv	Hd	Tg
		saling berbagi kesenangan, sukacita, kegembiraan.	kelihatan waktu hidup bersama di dalam seminari.		mempunyai alat penyembuh yang kualitasnya tinggi, yakni kegiatan Camino ini.
4	Perasaan dan Penderitaan	Kalau dari dalam diri saya, sudah lelah tapi karena ada dukungan teman ya ada sejenis kelegaan lah orang bilang, ada semangat gitu. Meskipun ada rasa sedih, tapi lebih dominan ke sukacitanya itu. Kayak orang naik gunung, sampai di atas gunung ketika melihat pemandangan indah, semua capek, lelahnya hilang karena tergantikan oleh momen yang luar biasa.	Semangat peziarahan sich, ya kelihatannya mungkin seperti musafir karena dalam proses berjalan itu banyak hal yang saya lihat terus direfleksikan juga segala kelelahan di dalam proses berjalan itu. Perasaan dominannya adalah sedih, kecewa karena ada satu tahap yang mungkin bagi saya kurang lengkap begitu karena kemarin nggak sampai tempat tujuan itu dengan berjalan kaki melainkan harus dijemput.	Yang mendorong tetap bertahan itu ya karena adanya kebersamaan. Jadi, sebagai satu kelompok, dalam prinsip saya, kalau kita pergi berlima ya, nyampainya juga harus berlima. Kebersamaan itu yang mendorong saya itu, biarpun saya lelah, tapi saya berusaha bertahan. Perasaan yang dominan bahagia sich. Karena saya senang untuk kegiatan eksplor begitu ya jadi rasanya enjoy, bahagia, nggak tertekan, nggak merasa berat hati.	Berjalan kaki adalah berziarah. Berziarah adalah simbol pencarian Tuhan. Jadi, ketika saya berjalan kaki, itu adalah sarana untuk seperti orang retret dengan cara jalan kaki. Saya bahagia, ketika pulang itu senyum banyak. Saat pulang kita rame-rame dan gembira, saat tidur kita gembira, waktu jalan kaki kelihatan gembira, pulang naik motor kehujan lalu kering, melepaskan pelan-pelan semua yang kotor dan basah, dengan perasaan sangat bahagia dan penuh makna. Itu yang dominan.



Dari deskripsi tipis/singkat di atas kita melihat kekayaan pendekatan proses, menemukan tantangan serta dengan cara mengatasinya, nilai-nilai yang hendak dicapai melalui proses jalan kaki, perasaan yang dominan, dan konsep ideal dari seorang yang disebut pejalan kaki sejati. Oleh karena penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis deskriptif⁵⁰, dan bukan interpretatif⁵¹, maka apa yang telah dituangkan pada Tabel 1 dan Tabel 2 sudah cukup mewakili gambaran tentang struktur kesadaran partisipan dalam hubungannya dengan pengalaman eksistensial mereka dalam hal jalan kaki pada kegiatan Camino San Giovanni 2023. Deskripsi tipis/singkat tersebut juga memungkinkan pembaca untuk menelusuri secara lebih jauh dan mendalam. Berbeda halnya dengan deskripsi tebal dari Clifford Geertz⁵². Namun pendekatan kualitatif tersebut (deskripsi tebal) tidak ditempuh di dalam penelitian ini, sebaliknya secara terbuka dibiarkan tampil di hadapan pembaca, dan membiarkannya secara bebas untuk diinterpretasi oleh masing-masing interpreter⁵³. Pada prinsip ini, penelitian ini membuka peluang untuk dikembangkan ke tahap deskripsi tebal untuk analisis serta interpretasi yang mendalam terhadap fenomena Camino San Giovanni 2023 ini. Peneliti hanya berperan menampilkan data secara empiris dan teoritis.

Makna Jalan Kaki dalam Perspektif Filsafat dan Kesehatan

1) Jalan Kaki dalam Pandangan dan Pengalaman Para Filsuf

Berjalan kaki adalah cara terbaik untuk berjalan lebih lambat daripada metode lain yang pernah ditemukan. Untuk berjalan kaki, Anda harus memulai dengan dua kaki. Lainnya adalah pilihan. Jika Anda ingin lebih cepat, jangan berjalan, lakukan hal lain: mengemudi, berselancar, atau terbang. Jangan berjalan. Dan ketika Anda berjalan, hanya ada satu jenis pertunjukan yang

⁵⁰ Merriam, *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*; Morissan, *Riset Kualitatif*; M Reiners, "Understanding the Differences between Husserl's (Descriptive) and Heidegger's (Interpretive) Phenomenological Research"; Husserl and Dahlstrom, *Ideas for a Pure Phenomenology and Phenomenological Philosophy. First Book*.

⁵¹ Crowther and Thomson, "From Description to Interpretive Leap"; M Reiners, "Understanding the Differences between Husserl's (Descriptive) and Heidegger's (Interpretive) Phenomenological Research."

⁵² Lima Prinsip Deskripsi Tebal Dalam Penelitian Kualitatif (Samarinda, 2022), accessed June 12, 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=B-zMiHox5ao>; Clifford Geertz, *The Interpretation of Cultures*, Third Edition. (New York: Basic Books, 2017).

⁵³ Kay A. Lopez and Danny G. Willis, "Descriptive Versus Interpretive Phenomenology: Their Contributions to Nursing Knowledge," *Qualitative Health Research* 14, no. 5 (2004): 726–735, accessed May 5, 2023, <https://doi.org/10.1177/1049732304263638>; Husserl, *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology*.

diperhitungkan: langit yang cerah, luasnya pemandangan. Berjalan kaki bukanlah olahraga ⁵⁴.

Jalan kaki, meskipun sesuatu yang dianggap sangat biasa, tetapi oleh para filsuf mendapat perhatian dan penekanan yang khusus dalam kehidupan dan tulisan mereka. Pada bagian ini, disajikan beberapa tokoh filsafat yang secara serius mengulas tentang jalan kaki dari bidang kajian dan pengalaman hidup mereka.

a. Friedrich Nietzsche

Dalam bukunya yang berjudul *Ecce Homo*, Nietzsche mengatakan: “*Sit as little as possible; do not believe any idea that was not born in the open air and of free movement – in which the muscles do not also revel. All prejudices emanate from the bowels. – Sitting still (I said it once already) – is the real sin against the Holy Ghost.*”

Nietzsche terbiasa dengan kehidupan di luar rumah, ke dalam hutan. Dengan demikian, sarannya yang bernada perintah: “Duduklah sesedikit mungkin; jangan percaya ide apa pun yang tidak lahir di udara terbuka dan gerakan bebas, di mana otot-otot juga tidak bersenang-senang. Semua prasangka berasal dari perut. Duduk diam (saya sudah pernah mengatakan sebelumnya) adalah dosa yang nyata terhadap Roh Kudus” ⁵⁵. Dengan demikian, Nietzsche hendak menekankan pentingnya bergerak, tidak diam, dan menikmati udara segar.



Gambar 3: Ekpresi ceria dua peserta Camino di alam segar

⁵⁴ Gros, *A Philosophy of Walking*.

⁵⁵ Friedrich Wilhelm Nietzsche and Duncan Large, *Ecce Homo: How to Become What You Are*, Oxford world's classics (Oxford ; New York: Oxford University Press, 2007).

P-ISSN: 2746-4695

E-ISSN: 2963-5063



AGGIORNAMENTO

JURNAL FILSAFAT-TEOLOGI

KONTEKSTUAL



Dipublikasikan oleh:

Seminari Tinggi Interdiocesan San Giovanni XXIII Malang

Jln. Bend. Sigura-gura Barat, No. 2 Kota Malang, 65146 Telp. 0341-551073

Email: jurnal.aggiornamento@gmail.com



Nietzsche adalah seorang pejalan kaki yang luar biasa, tak kenal lelah. Dia menyebutkan di setiap kesempatan. Berjalan keluar dari pintu seolah-olah merupakan elemen alami dari karya-karyanya, pengiring yang tak pernah berubah untuk tulisannya⁵⁶. Namun demikian, apa yang dimaksudkannya adalah sebagai restoratif (pemulihan) membawa tanda takdirnya di masa depan: berjalan jauh dan dalam kesendirian yang luar biasa, adalah dua obat untuk melawan rasa sakit yang berdenyut-denyut dan mengerikan. Melarikan dari gairah, tuntutan, kegelisahan dunia, selalu dibayar dengan penderitaan saat berjalan, berjalan berjam-jam pada suatu waktu untuk membubarkan diri, mengalihkan perhatian, melupakan hantaman di pelipisnya. Dia belum terpesona oleh mineralitas keras dari pegunungan tinggi atau kegersangan beraroma dari jalan berbatu di Selatan. Dia berjalan terutama di tepi danau (Danau Léman, dengan Carl von Gersdorff, enam jam sehari), atau masuk ke dalam keteduhan hutan (hutan pinus, di Steinabad dekat ujung selatan Hutan Hitam). Dia mengatakan: 'Saya banyak berjalan kaki, melewati hutan, dan melakukan percakapan yang luar biasa dengan diri saya sendiri'. Pada Agustus 1877, ia berada di Rosenlaui, hidup sebagai pertapa: 'Seandainya saja saya bisa memiliki rumah kecil di suatu tempat seperti ini; saya akan berjalan selama enam atau delapan jam sehari'⁵⁷.

Nietzsche mengaku berjalan rata-rata satu jam di pagi, tiga jam di sore hari, dengan kecepatan yang baik – selalu rute yang sama, dan mengenang bahwa proses itu cukup indah untuk diulang-ulang. Sebagai seorang penulis dan pemikir, Nietzsche menyarankan untuk orang-orang yang berjalan kaki demikian: “Berpikirlah sambil berjalan, berjalanlah sambil berpikir, dan biarkan menulis hanyalah jeda ringan, saat tubuh yang sedang berjalan-jalan beristirahat dalam perenungan di ruang yang terbuka lebar”. Hal ini membawa kita pada kesimpulan yang tepat, yaitu pepatah Nietzsche tentang kaki⁵⁸:

“Sebagian besar dari kita menulis hanya dengan tangan; namun sebenarnya kita menulis dengan baik 'hanya dengan kaki'. Kaki adalah saksi yang sangat baik, mungkin yang paling dapat diandalkan. Kita harus perhatikan jika, saat membaca, kaki 'menusuk telinganya' - karena kaki mendengarkan. Kita membaca dalam 'lagu tarian' kedua Zarathustra: 'Jari-jari kakiku berdiri untuk mendengarkan; karena telinga seorang penari dibawa dengan jari-jari kakinya' – ketika tergerak dengan senang hati karena diajak menari, pada awalnya. Saya tidak bisa lagi bernapas dengan mudah ketika mendengar musik karya Wagner, musik tersebut seperti mulai memberikan efek pada saya ... kaki saya segera mulai merasa marah padanya dan memberontak: untuk apa? Yang dibutuhkannya hanyalah waktu, menari, dan berbaris”.

⁵⁶ Gros, *A Philosophy of Walking*.

⁵⁷ Gros, *A Philosophy of Walking*; Nietzsche and Large, *Ecce Homo*.

⁵⁸ Gros, *A Philosophy of Walking*.



Akhirnya, dari Nietzsche kita mendapatkan gambaran tentang jalan kaki, kebiasaannya berjalan kaki, dan pemaknaannya tentang jalan kaki. Satu hal yang menjadi ciri khas Nietzsche dalam berjalan kaki adalah kebiasaannya yang disebut dengan “Pengulangan Abadi” yakni pengalaman berjalan kaki dalam rentang waktu dan jarak yang panjang, dan dilakukan di jalur yang dikenal, rute yang ditandai dengan rambu-rambu yang suka diulang-ulang. Menurutnya, ketika seseorang telah berjalan jauh untuk mencapai tikungan di jalan yang mengungkapkan pandangan yang sudah diantisipasi, dan pandangan itu muncul, selalu ada lanskap yang menggetarkan. Maka, keterpesonaan seorang pejalan kaki saat menghadapi pemandangan... menandakan intensitas kehadiran bersama dan melahirkan sirkularitas pertukaran: Saya selalu berada di sini, besok, untuk merenungkan lanskap ini ⁵⁹. Dia menegaskan: “*We do not belong to those who have ideas only among books, when stimulated by books. It is our habit to think outdoors – walking, leaping, climbing, dancing, preferably on lonely mountains or near the sea where even the trails become thoughtful*” ⁶⁰.

b. Immanuel Kant

Pada kenyataannya, kehidupan Immanuel Kant jauh dari petualangan. Sulit membayangkan kehidupan yang lebih suram. Dia lahir di Königsberg dan meninggal di sana. Dia tidak pernah bepergian, tidak pernah meninggalkan kota asalnya. Ayahnya membuat pelana dan memanfaatkannya (Kuehn, 2001). Ibunya sangat saleh dan penyayang. Hal ini tampak pada saat Kant dibaptis, ibunya, Anna Regina menulis di dalam buku doanya: “*May God sustain him in accordance with His Covenant of Grace until his final rest, for the sake of Jesus Christ, Amen*” ⁶¹. Dia tidak pernah mendengar hinaan diucapkan di rumahnya, tetapi kehilangan kedua orangtuanya pada usia yang masih sangat muda, ibunya meninggal pada saat Kant berusia 13 tahun dan kemudian disusul meninggalnya ayahnya pada saat Kant berusia 22 tahun. Dia belajar, bekerja keras, menjadi guru les, kemudian dosen, lalu profesor universitas. Di awal buku pertamanya yang berjudul *Gedanken vonder wahren Schätzung der lebendigen Kräfte* (Kuehn, 2001) dia mengatakan: “*I have traced a path which I will follow. When my advance begins, nothing will be able to stop it*” ⁶².

Hidupnya diatur persis seperti manuskrip musik. Dia dibangun setiap pagi pukul lima, tidak pernah lebih. Dia sarapan dan minum beberapa mangkuk teh, lalu menghisap sebatang pipa rokok, satu-satunya dalam satu hari. Pada hari-hari ketika mengajar, dia akan keluar di

⁵⁹ Nietzsche and Large, *Ecce Homo*.

⁶⁰ Gros, *A Philosophy of Walking*.

⁶¹ Manfred Kuehn, *Kant: A Biography* (New York: Cambridge University Press, 2001).

⁶² Gros, *A Philosophy of Walking*.



pagi hari untuk memberikan kuliahnya, kemudian melanjutkan dengan pakaian dan sandal untuk bekerja dan menulis hingga tepat pukul satu siang. Pada saat itu dia akan berpakaian lagi untuk menerima, dengan senang hati, sekelompok kecil teman untuk berdiskusi ilmu pengetahuan, filsafat dan cuaca. Selalu ada tiga hidangan dan beberapa keju, yang diletakkan di atas meja - kadang-kadang dengan beberapa makanan penutup - bersama dengan botol kecil anggur untuk setiap tamu. Percakapan berlangsung hingga pukul lima sore.

Kemudian tibalah waktunya untuk berjalan-jalan. Hujan atau panas, perjalanan itu harus dilakukan. Dia pergi sendirian, karena dia ingin bernapas melalui hidungnya sepanjang jalan, dengan mulut tertutup, yang ia yakini sangat baik untuk tubuh. Jika ditemani oleh teman-temannya, ia merasa harus membuka mulutnya untuk berbicara dengan mereka.

Dia selalu mengambil rute yang sama, secara konsisten sehingga rencana perjalanannya melalui taman yang kemudian disebut 'Jalan-jalan Filsuf'. Menurut kabar yang beredar, ia hanya pernah mengubah rute harian ini konstitusional dua kali dalam hidupnya: untuk mendapatkan salinan awal karya Rousseau, Emile, dan untuk bergabung dengan perebutan berita hangat setelah pengumuman Revolusi Prancis. Sekembalinya dari perjalanannya, ia membaca sampai pukul sepuluh, lalu pergi tidur (dia hanya makan satu kali sehari), dan langsung tertidur.

Seperti Nietzsche, meskipun dengan penekanan yang berbeda, Kant hanya peduli dengan dua hal selain membaca dan menulis: pentingnya berjalan-jalan, dan apa yang harus ia makan. Tapi gaya mereka benar-benar berbeda. Nietzsche adalah seorang pejalan kaki yang hebat dan tak kenal lelah, mendaki gunung yang tinggi dan kadang-kadang curam; dan ia biasanya makan sedikit, seperti seorang pertapa, selalu mencoba diet, mencari apa yang paling tidak mengganggu perutnya yang lembut.

Kant sebaliknya memiliki nafsu makan yang baik, minum dengan lahap, meskipun tidak berlebihan, dan menghabiskan waktu berjam-jam di meja makan. Tapi dia menjaga dirinya sendiri selama perjalanan hariannya yang selalu sangat singkat, sedikit asal-asalan. Dia tidak tahan berkeringat. Jadi di musim panas dia akan berjalan sangat lambat, dan berhenti di tempat teduh ketika dia mulai kepanasan.

Kant menghayati bahwa jalan kaki itu sederhana, tanpa penyatuan mistik yang besar dengan alam, yang berjalan tanpa kesenangan, tetapi dianggap sebagai kebutuhan higienis, bahwa berjalan kaki selama satu jam, tetapi dilakukan setiap hari, setiap hari tanpa pengecualian, membawa tiga aspek penting dari berjalan kaki.

- Yang pertama adalah monoton. Berjalan itu monoton, sangat monoton. Narasi berjalan kaki yang hebat (dari Rodolphe Töper's 'perjalanan zig-zag' hingga 'catatan perjalanan' Michel Vieuchange) hanya bisa mempertahankan minat kita melalui kisah-kisah



kesialan mereka, pertemuan mendadak, kesulitan yang menyakitkan. Dalam epos ziarah atau penjelajahan ini, selalu ada lebih banyak halaman yang dikhususkan untuk perhentian daripada perjalanan itu sendiri. Peristiwa tidak pernah menjadi bagian dari perjalanan, mereka adalah interupsi. Karena berjalan kaki itu monoton dengan sendirinya. Itu tidak 'menarik', dan anak-anak tahu itu. Pada dasarnya, berjalan selalu sama-sama, meletakkan satu kaki di depan kaki yang lain. Tapi rahasia dari monoton adalah bahwa hal itu merupakan obat untuk kebosanan. Kebosanan adalah imobilitas tubuh yang dihadapkan pada kekosongan pikiran. Perjalanan yang diulang-ulang menghilangkan kebosanan, karena, dengan tubuh aktif, pikiran tidak lagi terpengaruh oleh kesunyiannya, tidak lagi menarik dari kelembamannya vertigo samar-samar dari spiral yang tak berujung. Dalam keadaan bosan, seseorang selalu mencari sesuatu untuk dilakukan, meskipun kesia-siaan yang jelas dari aktivitas apa pun. Saat berjalan, selalu ada sesuatu untuk dilakukan, yakni berjalan. Atau lebih tepatnya, tidak ada lagi yang bisa dilakukan karena seseorang hanya berjalan, dan ketika seseorang pergi ke suatu tempat atau menempuh suatu rute, seseorang hanya perlu terus bergerak. Itu jelas membosankan. Tugas tubuh yang monoton membebaskan pikiran. Sementara berjalan, seseorang tidak diwajibkan untuk berpikir, untuk berpikir ini atau itu atau seperti ini atau seperti itu. Selama kegiatan yang terus menerus tetapi otomatis dari tubuh, pikiran ditempatkan sesuai keinginan seseorang. Saat itulah pikiran dapat muncul, muncul ke permukaan atau terbentuk.

- Aspek kedua berporos pada keteraturan. Apa yang mengesankan dalam Kant adalah disiplin besinya. Setiap hari jalan kaki yang sama, yang iringan dan simbol dari jam-jam yang dihabiskan untuk bekerja setiap hari. Setiap hari satu halaman untuk ditulis, satu pemikiran untuk dikembangkan, satu bukti untuk ditambahkan, satu demonstrasi untuk menyempurnakan. Dan pada akhirnya, sebuah karya raksasa. Tentu saja, dia juga harus memiliki sesuatu untuk dipikirkan dan dikatakan di tempat pertama. Namun yang mengesankan di sini adalah hasilnya, gagasan tentang gigantisme yang dihasilkan melalui usaha yang berulang-ulang, sebuah tindakan yang berulang-ulang: sebuah disiplin. Karya ini tidak dihasilkan dalam abu inspirasi yang menangguk waktu, tetapi dibangun batu demi batu. Seperti ketika, setelah tiga atau empat hari berjalan, Anda melihat ke belakang dari atas celah dan melihat di kejauhan titik keberangkatan Anda. Itu, keterpencilan yang dicuri oleh jarak kecil dari sebuah langkah, satu langkah demi langkah, dengan ketekunan tanpa henti. Disiplin adalah yang mustahil ditaklukkan oleh pengulangan keras kepala dari hal yang mungkin.
- Aspek ketiga dan terakhir berkaitan dengan hal yang tidak dapat dihindari. Diketahui



bahwa pada pukul lima sore dia akan keluar dan berjalan-jalan. Itu seperti ritual yang tidak dapat diubah, sama teratur dan dan mendasar seperti matahari terbit. Apa yang ditambahkan oleh gagasan tentang hal yang tak terhindarkan bahwa keteraturan adalah keniscayaan, tetapi keniscayaan yang dikuasai dan yang dipaksakan dengan cara. Melalui disiplin, hal itu dapat terjadi menjadi takdirnya sendiri. Ada semacam ambang batas kehendak, yang, pada akhir dua puluh, tiga puluh atau empat puluh tahun, membengkokkan usaha kita terhadap suatu kebutuhan yang akan membayangi kita, jika kita tidak disibukkan dengan tata cara pembentukannya.

c. Jean-Jacques Rousseau

J.J Rousseau mengaku: “Saya tidak pernah melakukan apa pun kecuali saat berjalan kaki, pedesaan adalah tempat belajar saya” (Trousson, 2015). Rousseau mengaku tidak mampu berpikir dengan benar, dari mengarang, menciptakan atau menemukan inspirasi kecuali ketika berjalan. Hanya dengan melihat meja dan kursi saja sudah cukup untuk membuatnya merasa mual dan mengurus semua keberaniannya. Saat berjalan-jalan itulah atau dari ide berjalan-jalan itulah ide-ide yang lain akan datang, di jalan itulah kalimat-kalimat akan muncul di bibirnya, sebagai tanda baca ringan dari gerakan; itu adalah jalan yang merangsang imajinasinya. Dalam tulisannya, kita menemukan tiga rangkaian pengalaman berjalan kaki: fajar, tengah hari dan senja⁶³.

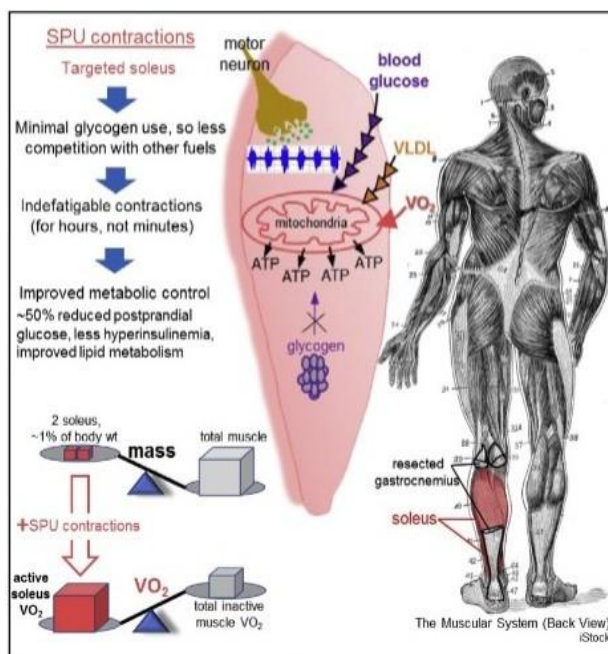
Dan di sana, berjalan sepanjang hari, Rousseau menyusun rencana untuk mengidentifikasi dirinya sendiri, bahwa dialah *homo viator*, manusia berjalan - yang alami, manusia yang tidak digerus oleh budaya, pendidikan, dan seni: manusia seperti yang dia inginkan, manusia seperti yang dia lakukan sebelum adanya buku atau salon, sebelum adanya masyarakat atau tenaga kerja upahan. Dia tidak berjalan untuk menemukan identitasnya sendiri, atau untuk menemukan kembali singularitas yang terselubung, atau untuk beristirahat dari topeng yang menutupi; tetapi berjalan jauh untuk menemukan kembali dirinya sebagai manusia dari zaman lain, manusia pertama. Berjalan, tetapi tidak seperti orang yang pergi ke padang pasir untuk melarikan diri dari dunia dan kengeriannya, dimurnikan oleh kesendirian, dipersiapkan untuk takdir surgawi seseorang. Tetapi berjalan, menurut Rousseau, adalah untuk menemukan dirinya sendiri sebagai manusia yang segar bersama Alam, keprimitifan yang absolut. Jadi dia berjalan panjang, pergi jauh, ke alam liar yang sebenarnya, tanpa henti membalikkan pertanyaan: apa yang bergejolak dalam diriku, apa yang ada dalam diriku yang tepat berada di saat yang berbeda dari gravitasi

⁶³ Raymond Trousson, *Jean-Jacques Rousseau [Biographie]*, Folio biographies 85 (Paris: Editions Gallimard, 2015).

pepohonan, merasakan saudara yang gelisahnyanya seperti binatang buas yang gemerisiknya saya rasakan? Apa yang bisa saya temukan dalam diri saya yang alami, apa yang bisa saya temukan yang tidak ada dalam buku tetapi saya hanya bisa dan dengan berjalan dalam kesendirian?

Dengan formulasi pertanyaan retorik demikian, Rousseau hendak menampilkan suatu daftar reflektif pada setiap pribadi yang berjalan kaki, yang tidak hanya sekedar beraktifitas, melainkan juga proses pencarian diri.

2) Jalan Kaki dalam Ranah Kesehatan



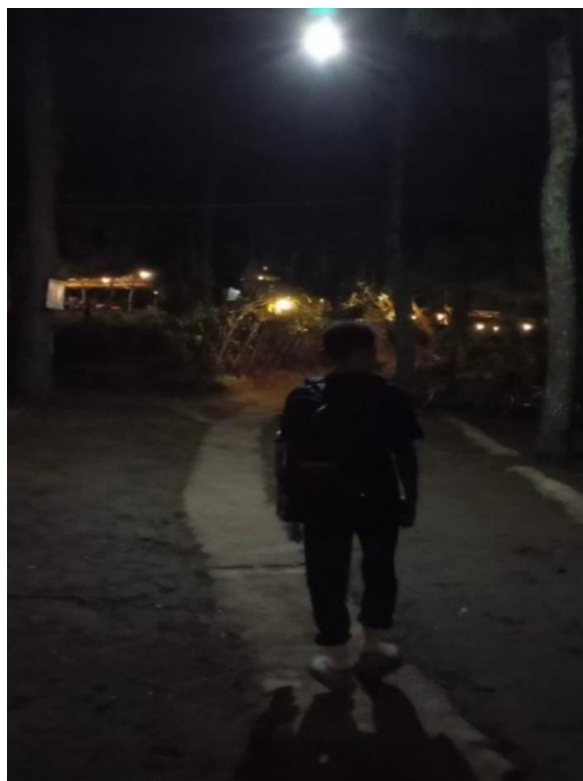
Para peneliti bidang kesehatan menunjukkan bahwa pada saat berjalan kaki, otot oksidatif lambat, terutama otot soleus, secara inheren dilengkapi dengan mesin molekuler untuk mengatur substrat yang terbawa darah. Namun, seluruh otot manusia hanya menyumbang 15% metabolisme oksidatif glukosa tubuh pada pengeluaran energi saat istirahat, meskipun merupakan massa jaringan tanpa lemak terbesar dalam tubuh. Mereka menemukan bahwa otot soleus manusia dapat meningkatkan metabolisme oksidatif lokal ke tingkat yang tinggi selama berjam-jam tanpa kelelahan, selama jenis aktivitas yang dominan menggunakan otot soleus saat duduk, bahkan pada sukarelawan yang tidak sehat. Biopsi otot menunjukkan penggunaan glikogen yang minimal⁶⁴.

Gambar 3: Struktur dan proses pergerakan otot kaki saat berjalan kaki

Para peneliti telah mempelajari bahwa melalui metode aktivitas kontraktif yang secara khusus

⁶⁴ Marc T. Hamilton, Deborah G. Hamilton, and Theodore W. Zderic, "A Potent Physiological Method to Magnify and Sustain Soleus Oxidative Metabolism Improves Glucose and Lipid Regulation," *iScience* 25, no. 9 (September 2022): 104869, accessed April 26, 2023, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2589004222011415>.

diarahkan untuk mempertahankan oksidatif metabolisme, hanya tambahan 100-200 mg/ menit oksidasi karbohidrat lokal oleh otot kecil cukup kuat untuk meningkatkan regulasi glukosa dalam jumlah besar setelah menelan glukosa dalam jumlah besar. Dijelaskan lebih lanjut bahwa, oksidasi karbohidrat meningkat secara mendalam selama menit-menit latihan yang ketat pada seluruh tubuh yang relatif berat. Namun, tidak ada bukti kuat untuk meyakini bahwa baik pada manusia atau model hewan, oksidasi karbohidrat tetap meningkat bahkan dalam jumlah kecil di jam setelah mengakhiri latihan yang keras⁶⁵. Juga, tidak ada peningkatan oksidasi karbohidrat setelah latihan massa otot besar dalam subkelompok orang yang memiliki konsumsi oksigen pasca-latihan (EPOC) yang berlebih secara signifikan (Horton et al., 1998). Temuan menunjukkan bahwa tidak adanya peningkatan oksidasi karbohidrat pasca-latihan di atas tingkat kontrol yang tidak banyak bergerak juga ditunjukkan ketika secara eksperimental mengubah konsentrasi insulin pada rentang yang luas



Gambar 4: Salah satu pejalan kaki “Camino San Giovanni”

Sebagaimana istilah yang umum dikenal bahwa kesehatan adalah harta yang tidak ternilai harganya. Namun, banyak masalah kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat, salah satunya dari pekerja kantoran yang rutinitas sehari-harinya seperti itu tanpa disadari ternyata banyak pemicu gangguan kesehatan, baik itu psikis maupun fisik. Aktivitas berjalan kaki memiliki dampak

⁶⁵ Tracy J. Horton et al., “Fuel Metabolism in Men and Women during and after Long-Duration Exercise,” *Journal of Applied Physiology* 85, no. 5 (1998): 1823–1832, accessed November 18, 2023, <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/jappl.1998.85.5.1823>.

kesehatan tubuh dalam jangka panjang. Restu dkk ⁶⁶, melalui penelitiannya mengajak dan memberikan motivasi agar masyarakat dapat melakukan aktivitas jalan kaki di setiap sela-sela aktivitas dalam berkerja di kantor maupun di luar ruangan.

Aktivitas fisik yang paling mudah dilakukan yakni berjalan kaki. Dianjurkan pada orang dewasa sehat untuk mencapai jumlah langkah harian sebanyak 10.000 langkah/hari. Jumlah tersebut dapat didapatkan melalui akumulasi aktivitas fisik dalam satu hari ⁶⁷. Kategori tingkat aktivitas fisik menurut Tudor-Locke tersedia pada Tabel 3.

Tabel 3:Tingkat Aktivitas Fisik Menurut Tudor-Locke

Jumlah langkah per hari	Tingkat Aktivitas Fisik
≤5.000	Gaya hidup setender ⁶⁸ (<i>setentary lifestyle</i>)
5.00 – 7.499	Sedikit aktif
7.500 – 9.999	Cukup aktif
≥10.000	Aktif
≥12.500	Sangat aktif

Ada beberapa alat maupun aplikasi yang dapat digunakan untuk menghitung jumlah langkah, di antaranya pedometer, *apple watch*, *iPhone Health*, *Shealth* ⁶⁹. Dari hasil penelitian Mika et al yang diperkuat juga oleh Thompson et al, sebagaimana dikutip dalam ⁷⁰, disebutkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik, massa adiposa dapat berkurang dan penumpukan lemak tubuh dapat dicegah. Saat melakukan aktivitas fisik metabolisme meningkat dengan cara menghidrolisis TAG menjadi asam lemak bebas lalu dilepaskan ke sirkulasi. Asam lemak bebas tersebut akan digunakan menjadi bahan bakar otot yang bekerja. Selain itu melalui pelepasan katekolamin yang dikeluarkan selama gerakan tubuh maka akan terjadi lipolisis. Para ahli meyakini bahwa melalui latihan fisik secara teratur terbukti efektif dalam mencegah terjadinya kenaikan berat badan ⁷¹. Studi yang dilakukan oleh ⁷² menyimpulkan jumlah langkah

⁶⁶ Restu Hendriyani Magh'firoh, Yulius Widi Nugroho, and Fathu Rofiul Aziz, "Perancangan Microblog Pada Instagram Tentang Jalan Kaki Untuk Hidup Sehat," *Artika* 7, no. 1 (2023): 1–12, accessed November 18, 2023, <https://ejournal.ikado.ac.id/index.php/artika/article/view/637>.

⁶⁷ Catrine Tudor-Locke et al., "How Many Steps/Day Are Enough? For Children and Adolescents," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8, no. 1 (2011): 1–14, accessed November 18, 2023, <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-78>.

⁶⁸ *Sedentary* adalah suatu gaya hidup ketika seseorang cenderung malas melakukan aktivitas fisik atau menggerakkan tubuhnya. Di dunia Barat khususnya, meningkatnya perilaku *sedentary* telah menimbulkan banyak penyakit seperti hipertensi dan obesitas yang nantinya berpengaruh pada usia (Hector and Miralles 2016:26).

⁶⁹ Jan Peter van Zandwijk and Abdul Bozras, "The iPhone Health App from a Forensic Perspective: Can Steps and Distances Registered During Walking and Running Be Used as Digital Evidence?," *Digital Investigation* 28 (April 1, 2019): S126–S133, accessed November 18, 2023, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1742287619300313>.

⁷⁰ Indriani Sekar Arum, Fajar Awalia Yulianto, and Eva Rianti Indrasari, "Studi Literatur: Aktivitas Fisik Jalan Kaki Sebagai Pengendalian Berat Badan," *Medical Science* 3, no. 1 (2023): 552–557.

⁷¹ João Guilherme Bezerra Alves and Guilherme Victor Alves, "Effects of Physical Activity on Children's Growth," *Jornal de Pediatria* 95 (March 2019): 72–78, accessed November 18, 2023, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S002175571831026X>.

⁷² Anna Owlaszki et al., "Pedometer Assessed Physical Activity of People with Metabolic Syndrome in Poland.," *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 21, no. 2 (June 10, 2014): 353–358, accessed November 18, 2023, <https://doi.org/10.1016/j.aem.2014.06.001>.

memiliki hubungan yang signifikan dengan RLPP (Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul). Jumlah langkah harian <5.101 langkah/hari memiliki risiko obesitas sentral 2,5 kali lebih tinggi dibandingkan jumlah langkah >8.958 langkah/hari. Dengan meningkatkan jumlah langkah per hari maka berat badan dan lemak tubuh akan berkurang ⁷³.

Menurut Neeland dkk., manfaat aktivitas fisik yakni untuk kesehatan jantung, tubuh, dan pikiran juga mengurangi risiko penyakit tidak menular. Risiko kematian akibat penyakitpenyakit tidak menular serta gejala-gejala depresi dan kecemasan pun berkurang pada orang dewasa ⁷⁴. Perbedaan jenis aktivitas fisik, intensitas, dan berat badan pada aktivitas fisik dengan durasi 30 menit menurut studi yang dilakukan di *Harvard Health* ⁷⁵ tersaji pada Tabel 4.

Tabel 4: Perbedaan Jenis Aktivitas Fisik, Intensitas, dan Berat Badan pada Aktivitas Fisik

Jenis	Intensitas	Berat Badan		
		57 kg	70 kg	84 kg
Langkah aerobik	Dampak rendah	210 kal	252 kal	294 kal
Yoga	--	120 kal	144 kal	168 kal
Jalan kaki	17 menit/mili	107 kal	133 kal	159 kal
	15 menit/mili	135 kal	175 kal	189 kal

Contoh aktivitas berdasarkan intensitasnya, di antaranya: intensitas ringan yaitu berjalan lambat serta mandi; intensitas sedang, yakni berjalan cepat, berkebun, menari, berenang, bersepeda, dan pekerjaan rumah tangga; dan intensitas berat, jogging, lari, aerobik, mendayung, bersepeda menanjak. Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan jenis dan kuantitasnya menurut WHO dikelompokkan menjadi: hidup aktif, aktivitas fisik untuk kesehatan, olahraga untuk kebugaran, dan pelatihan olahraga ⁷⁶. Tabel klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan jenis dan kuantitasnya tersaji pada Tabel 5.

Tabel 5: Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis dan Kuantitas

Jenis	Intensitas	Kuantitas	
		Waktu	Durasi
Hidup aktif,	Ringan, sedang	Harian	10 menit sampai hitungan jam

<http://www.journalssystem.com/aaem/Pedometer-assessed-physical-activity-of-people-with-metabolic-syndrome-in-Poland-,72114,0,2.html>.

⁷³ Arum, Yulianto, and Indrasari, “Studi Literatur: Aktivitas Fisik Jalan Kaki Sebagai Pengendalian Berat Badan.”

⁷⁴ Ian J. Neeland et al., “Dysfunctional Adiposity and the Risk of Prediabetes and Type 2 Diabetes in Obese Adults,” *JAMA* 308, no. 11 (September 19, 2012): 1150–1159, accessed November 18, 2023, <https://doi.org/10.1001/2012.jama.11132>.

⁷⁵ I-M. Lee and R. S. Paffenbarger, “Associations of Light, Moderate, and Vigorous Intensity Physical Activity with Longevity: The Harvard Alumni Health Study,” *American Journal of Epidemiology* 151, no. 3 (February 1, 2000): 293–299, accessed November 18, 2023, <https://academic.oup.com/aje/article-lookup/doi/10.1093/oxfordjournals.aje.a010205>.

⁷⁶ Arum, Yulianto, and Indrasari, “Studi Literatur: Aktivitas Fisik Jalan Kaki Sebagai Pengendalian Berat Badan.”

Aktivitas untuk kesehatan	Sedang	Harian	±30 menit
Olahraga untuk kebugaran	Sedang, berat	Tiga kali dalam satu minggu	±20 menit
Pelatihan untuk olahraga	Berat	Beberapa kali dalam seminggu	Durasi bervariasi

Dari tabel-tabel di atas kita dapat mengatakan bahwa sebenarnya sangat mudah untuk hidup lebih aktif; hanya butuh sedikit usaha dan beberapa perubahan pada rutinitas. Menurut Hector dan Miralles, kita dapat mengakses gaya hidup lebih aktif yang membuat kita merasa lebih baik di dalam ataupun di luar tubuh, yakni kita hanya perlu menambahkan beberapa hal pada kebiasaan sehari-hari⁷⁷.

- *Berjalan saat berangkat kerja* atau berjalan-jalan setidaknya dua puluh menit setiap hari.
- *Gunakan kaki Anda, bukan lift atau eskalator*. Kebiasaan ini bagus untuk membentuk postur tubuh, otot, dan sistem respirasi Anda.
- *Berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau berlibur* sehingga Anda tidak menghabiskan banyak waktu di depan televisi.
- *Ganti junk food (makanan sampah) Anda dengan buah* dan Anda akan memiliki sedikit

godaan untuk camilan, serta akan ada lebih banyak nutrisi di sistem tubuh Anda.

- *Tidur nyenyak*. Tujuh sampai sembilan jam itu bagus, tetapi tidur lebih lama dari itu membuat kita lesu.
- *Bermain dengan anak-anak atau hewan peliharaan, atau bergabung dengan tim olahraga*. Hal ini tidak hanya memperkuat tubuh, tetapi juga menstimulasi pikiran dan meningkatkan harga diri.
- *Sadari nutrisi harian Anda* untuk mendeteksi kebiasaan berbahaya, lalu ganti kebiasaan itu dengan yang lebih positif.

Tentu saja kita dapat menyebutkan aktivitas fisik lain yang biasa kita lakukan, misalnya mendaki gunung. Pater Arturo Sosa, pemimpin umum Serikat Yesus, berkisah bahwa dia bersama teman siswa yang lain pernah melakukan kegiatan ekskursi di Gunung Avila, di Caracas, gunung dengan ketinggian 2,700 meter. Baginya, tempat seperti itu merupakan ruang inspiratif dan spesial⁷⁸. Dengan kata lain, kemudahan untuk beraktivitas fisik sebenarnya terbuka lebar di sekitar kehidupan kita, mulai dari pantai, di jalan-jalan, hingga ke puncak gunung. Di sana alam membuka diri menjadi media berjumpa dengan Tuhan dan melayani sesama dalam misi (*mysticism of the mission*) keseharian kita⁷⁹.

SIMPULAN

Berjalan kaki tidak selalu merupakan perjalanan tanpa tujuan, pengembaraan yang menyendiri.

⁷⁷ Hector and Miralles, *IKIGAI*.

⁷⁸ Arturo Sosa and Dario Menor, *Berjalan Bersama Ignatius* (Yogyakarta: Kanisius, 2021).

⁷⁹ Jorge Carlos Patron Wong, George Augustin, and Paul Farrer, *Priestly Formation: Insights from the Ratio Fundamental Institutionis Sacerdotalis* (Valladolid: The Royal College of St. Alban and Cardinal Walter Kasper Institut, 2022).

Secara historis, terkadang berjalan kaki memiliki bentuk-bentuk tertentu yang mengatur perilaku, penghentian, dan tujuannya. Ziarah adalah salah satu dari bentuk-bentuk budaya utama ini. Arti utama dari peregrinus adalah orang asing atau pengasingan. Peziarah, pada awalnya, bukanlah orang yang sedang menuju ke suatu tempat (Roma, Yerusalem, dll.), tetapi pada dasarnya adalah orang yang tidak berada di rumah di mana ia berjalan⁸⁰. Dengan kata lain, bukan kereta dorong yang berjalan-jalan di sekitar lingkungan setelah makan malam, atau pemilik tanah yang berkeliling di hari Minggu di perkebunannya. Melainkan karena peziarah tidak pernah berada di rumah sendiri di mana ia berjalan: ia adalah orang asing. Kita semua, kata para Bapa Gereja, adalah pendatang di bumi ini, yang sedang melintas, dan karena itu kita harus selalu menyediakan tempat singgah di tempat tinggal kita, atau dalam bahasa Jawa dikenal istilah “Urip Iku Mung Mampir Ngombe”, yang berarti hidup manusia di bumi seperti orang yang mampir minum. Maka, dalam perjalanan peziarahan kita, perlu juga kita melihat harta benda kita sebagai beban yang dapat dibuang, dan teman-teman kita sebagai orang yang ditemui di pinggir jalan.

Telah ditampilkan, baik dari segi fenomena jalan kaki serta pemaknaannya dari partisipan, maupun dari segi filsafat dan kesehatan. Para partisipan memaknai secara bervariasi: jalan kaki berarti menuju suatu titik tertentu dengan tujuan⁸¹; jalan kaki berarti aktifitas hidup manusia dan menggunakan kaki yang diberikan Tuhan⁸²; jalan kaki adalah peziarahan hidup dan pejalan kaki sejati adalah orang yang memaknai setiap kali dia berjalan kaki⁸³. Pemaknaan ini memberikan konsekuensi pada penghayatan dari masing-masing partisipan atas peristiwa yang dialami, yang dari dalamnya mengalir berbagai macam perasaan, semangat, solider, penderitaan, motivasi, daya tahan, dan bahkan relasi spiritual dengan Tuhan. Dari sini tampak bahwa fenomena tidak hanya memberi diri di permukaan tetapi juga bahkan dapat memberi diri secara lebih luas dan mendalam mana kala fenomena tersebut dibiarkan membuka dirinya tanpa interpretasi dari luar⁸⁴.

Para filsuf memberi kita gambaran mendalam dari praksis hidup berjalan kaki mereka. Dari Nietzsche kita menemukan nasihat: “Duduklah sesedikit mungkin; jangan percaya ide apa pun yang tidak lahir di udara terbuka dan gerakan bebas, di mana otot-otot juga tidak bersenang-senang. Semua prasangka berasal dari perut. Duduk diam adalah dosa yang nyata terhadap Roh Kudus”⁸⁵. Dari Kant kita belajar menghayati bahwa jalan kaki itu sederhana, tanpa penyatuan mistik yang besar dengan alam, yang berjalan tanpa kesenangan, tetapi dianggap sebagai kebutuhan higienis, bahwa berjalan kaki selama satu jam, tetapi dilakukan setiap hari, setiap hari tanpa pengecualian, membawa tiga aspek penting dari berjalan kaki: yang pertama adalah monoton. Aspek kedua berporos pada keteraturan, dan aspek ketiga dan terakhir berkaitan dengan hal yang tidak dapat dihindari⁸⁶. Terakhir, dari Rousseau kita mengenal pengakuan “Saya tidak pernah melakukan apa pun kecuali saat berjalan kaki, pedesaan adalah tempat belajar saya”. Dia mengaku tidak mampu berpikir dengan benar, dari mengarang, menciptakan atau menemukan inspirasi kecuali ketika berjalan⁸⁷.

Penelitian selanjutnya dapat secara lebih dalam mengkaji aspek teologi-alkitabiah tentang jalan kaki karena Allah sendiri pernah berjalan kaki, ikut berproses dalam sejarah dan perjalanan bangsa

⁸⁰ Espen Dahl, “Augustine and Heidegger on Verticality and Everydayness,” *Continental Philosophy Review* (2023): 203–221, accessed May 10, 2023, <https://doi.org/10.1007/s11007-023-09599-y>.

⁸¹ Yudi, “Wawancara Camino San Giovanni 2023”; Handika, “Wawancara Camino San Giovanni 2023.”

⁸² Kevin, “Wawancara Camino San Giovanni 2023.”

⁸³ Teguh, “Wawancara Camino San Giovanni 2023.”

⁸⁴ M Reinert, “Understanding the Differences between Husserl’s (Descriptive) and Heidegger’s (Interpretive) Phenomenological Research.”

⁸⁵ Nietzsche and Large, *Ecce Homo*.

⁸⁶ Kuehn, *Kant*.

⁸⁷ Trousson, *Jean-Jacques Rousseau [Biographie]*.

Israel dari Mesir menuju Kanaan⁸⁸.

Daftar Pustaka

- Alves, João Guilherme Bezerra, and Guilherme Victor Alves. 2019. "Effects of Physical Activity on Children's Growth." *Jornal de Pediatria* 95, no. March (March): 72–78.
<https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.11.003>.
- Arum, Indriani Sekar, Fajar Awalia Yulianto, and Eva Rianti Indrasari. 2023. "Studi Literatur: Aktivitas Fisik Jalan Kaki Sebagai Pengendalian Berat Badan." *Medical Science* 3, no. 1: 552–57.
- Berry, Dennis. 2011. *My Via Dolorosa*.
- Borgias, Fransiskus. 2023. "Perjalanan Membentuk Identitas Bangsa." In *Taurat Tuhan Sempurna: Kumpulan Esai Tentang Taurat*, Cetakan Pertama, 524–33. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius.
- Chandra, Herwindo. 2023. *Teologi Rahmat: Keterlibatan Orang Muda Dalam Dialog Interreligius (Analisis Fenomenologis Heideggerian Dalam Terang Teologi Rahmat Karl Rahner Terhadap Transformasi Sikap Dialog Aktivistis-Katolik Indonesia)*. Malang: Dioma.
- Creswell, John W., and J David Creswell. 2018. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Fifth Edition. SAGE Publications, Inc.
- Creswell, John W., and Cheryl N. Poth. 2018. *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Fourth edition. Los Angeles: SAGE.
- Crowther, Susan, and Gill Thomson. 2020. "From Description to Interpretive Leap: Using Philosophical Notions to Unpack and Surface Meaning in Hermeneutic Phenomenology Research." *International Journal of Qualitative Methods* 19: 1–11.
<https://doi.org/10.1177/1609406920969264>.
- Dahl, Espen. 2023. "Augustine and Heidegger on Verticality and Everydayness." *Continental Philosophy Review*, 203–21. <https://doi.org/10.1007/s11007-023-09599-y>.
- Geertz, Clifford. 2017. *The Interpretation of Cultures*. Third Edition. New York: Basic Books.
- Gros, Frederic. 2009. *A Philosophy of Walking*. London: Verso.
- Hamilton, Marc T., Deborah G. Hamilton, and Theodore W. Zderic. 2022. "A Potent Physiological Method to Magnify and Sustain Soleus Oxidative Metabolism Improves Glucose and Lipid Regulation." *iScience* 25, no. 9 (September): 104869.
<https://doi.org/10.1016/j.isci.2022.104869>.
- Handika, Frater. 2023. Wawancara Camino San Giovanni 2023 Aplikasi WaveEditor Record & Edit Audio.
- Hardiman, F. Budi. 2004. *Filsafat Modern: dari Machiavelli sampai Nietzsche*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hector, Garcia, and Francesc Miralles. 2016. *IKIGAI: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. New York: Penguin Books.
- Horton, Tracy J., Michael J. Pagliassotti, Karen Hobbs, and James O. Hill. 1998. "Fuel Metabolism in Men and Women during and after Long-Duration Exercise." *Journal of Applied Physiology* 85, no. 5: 1823–32. <https://doi.org/10.1152/jappl.1998.85.5.1823>.
- Husserl, Edmund. 1970. *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology: An Introduction to Phenomenological Philosophy*. Northwestern University Studies in Phenomenology & Existential Philosophy. Evanston: Northwestern University Press.

⁸⁸ Borgias, "Perjalanan Membentuk Identitas Bangsa."

- Husserl, Edmund, and Daniel O. Dahlstrom. 2014. *Ideas for a Pure Phenomenology and Phenomenological Philosophy. First Book: General Introduction to Pure Phenomenology*. Indianapolis/Cambridge: Hackett Publishing Company.
- Johansson, Lars-Göran. 2016. *Philosophy of Science for Scientists*. Cham: Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-26551-3>.
- Kahneman, Daniel. 2022. *Thinking, Fast and Slow*. Cetakan Kesepuluh. Jakarta: Gramedia.
- Kevin, Frater. 2023. Wawancara Camino San Giovanni 2023 Aplikasi WaveEditor Record & Edit Audio.
- Kuehn, Manfred. 2001. *Kant: A Biography*. New York: Cambridge University Press.
- Lee, I-M., and R. S. Paffenbarger. 2000. "Associations of Light, Moderate, and Vigorous Intensity Physical Activity with Longevity: The Harvard Alumni Health Study." *American Journal of Epidemiology* 151, no. 3 (February): 293–99. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a010205>.
- Lopez, Kay A., and Danny G. Willis. 2004. "Descriptive Versus Interpretive Phenomenology: Their Contributions to Nursing Knowledge." *Qualitative Health Research* 14, no. 5: 726–35. <https://doi.org/10.1177/1049732304263638>.
- M Reiners, Gina. 2012. "Understanding the Differences between Husserl's (Descriptive) and Heidegger's (Interpretive) Phenomenological Research." *Journal of Nursing & Care* 01, no. 05. <https://doi.org/10.4172/2167-1168.1000119>.
- Mackie, John L. 2002. *The Cement of the Universe: A Study of Causation*. Repr. Clarendon Library of Logic and Philosophy. Oxford: Clarendon Pr.
- Magh'firoh, Restu Hendriyani, Yulius Widi Nugroho, and Fathu Rofiul Aziz. 2023. "Perancangan Microblog Pada Instagram Tentang Jalan Kaki Untuk Hidup Sehat." *Artika* 7, no. 1: 1–12. <https://doi.org/10.34148/artika.v7i1.637>.
- Maxwell, John C. 2022. *The Five Levels of Leadership: Langkah-Langkah Yang Telah Terbukti Berhasil Memaksimalkan Kemampuan Anda (Terjemahan)*. Cetakan Keempat. Surabaya: MIC PT Menuju Insan Cemerlang.
- Merriam, Sharan B. 2009. *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Miles, Jeremy, and Paul Gilbert. 2005. *A Handbook of Research Methods for Clinical and Health Psychology*. Oxford University Press.
- Morissan. 2019. *Riset Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Nanang, Martinus, dir. 2022. *Lima Prinsip Deskripsi Tebal Dalam Penelitian Kualitatif*. Samarinda. <https://www.youtube.com/watch?v=B-zMiHox5ao>.
- Neeland, Ian J., Aslan T. Turer, Colby R. Ayers, Tiffany M. Powell-Wiley, Gloria L. Vega, Ramin Farzaneh-Far, Scott M. Grundy, Amit Khera, Darren K. McGuire, and James A. de Lemos. 2012. "Dysfunctional Adiposity and the Risk of Prediabetes and Type 2 Diabetes in Obese Adults." *JAMA* 308, no. 11 (September): 1150–59. <https://doi.org/10.1001/2012.jama.11132>.
- Nietzsche, Friedrich Wilhelm, and Duncan Large. 2007. *Ecce Homo: How to Become What You Are*. Oxford World's Classics. Oxford ; New York: Oxford University Press.
- Ortiz-Santana, Tania G., Juan D. Machin-Mastromatteo, Javier Tarango, and José L. Evangelista-Ávila. 2022. "Designing a Phenomenological Study on the Information, Scientific and Academic Literacies of Consolidated and New Researchers." In *Information Literacy in a Post-Truth Era*, 224–35. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-99885-1_20.
- Owlasiuk, Anna, Sławomir Chlabicz, Anna Gryko, Alicja Litwiejko, Jolanta Małyszko, and Dorota Bielska. 2014. "Pedometer Assessed Physical Activity of People with Metabolic Syndrome

- in Poland.” *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 21, no. 2 (June): 353–58. <https://doi.org/10.5604/1232-1966.1108604>.
- Patton, Michael Quinn. 2015. *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. Fourth Edition. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- Singh, Sarva Daman. 2018. *Understanding Gandhi: A Mahatma in the Making 1869-1914*. New Delhi, India: Vij Books India Pvt Ltd.
- Sloan, Art, and Brian Bowe. 2014. “Phenomenology and Hermeneutic Phenomenology: The Philosophy, the Methodologies, and Using Hermeneutic Phenomenology to Investigate Lecturers’ Experiences of Curriculum Design.” *Quality & Quantity* 48, no. 3: 1291–1303. <https://doi.org/10.1007/s11135-013-9835-3>.
- Sosa, Arturo, and Dario Menor. 2021. *Berjalan Bersama Ignatius*. Yogyakarta: Kanisius.
- Teguh, Romo. 2023. Wawancara Camino San Giovanni 2023Aplikasi WaveEditor Record & Edit Audio.
- Trakulrungsi, Chatchai. 2023. “Soleus Push-Ups and Walking Two to Fifteen Minutes After a Meal Boost Metabolism and Regulate Blood Glucose Levels.” *Journal of Current Science and Technology* 13, no. 1: i–iii. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2022.104869>.
- Trousseau, Raymond. 2015. *Jean-Jacques Rousseau [Biographie]*. Folio Biographies 85. Paris: Editions Gallimard.
- Tudor-Locke, Catrine, Cora L Craig, Michael W Beets, Sarahjane Belton, Greet M Cardon, Scott Duncan, Yoshiro Hatano, et al. 2011. “How Many Steps/Day Are Enough? For Children and Adolescents.” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8, no. 1: 1–14. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78>.
- Wong, Jorge Carlos Patron, George Augustin, and Paul Farrer. 2022. *Priestly Formation: Insights from the Ratio Fundamental Institutionis Sacerdotalis*. Valladolid: The Royal College of St. Alban and Kardinal Walter Kasper Institut.
- Yudi, Frater. 2023. Wawancara Camino San Giovanni 2023Aplikasi WaveEditor Record & Edit Audio.
- Zandwijk, Jan Peter van, and Abdul Bozras. 2019. “The iPhone Health App from a Forensic Perspective: Can Steps and Distances Registered During Walking and Running Be Used as Digital Evidence?” *Digital Investigation* 28, no. April (April): S126–33. <https://doi.org/10.1016/j.diin.2019.01.021>.